

L'Agenda des cours 2022/23



**OUVERT 365 JOURS PAR AN - 7J/7
DE 6H00 A 23H00**

Présence sur le plateau et dans les cours des **COACHS DIPLÔMÉS**
DE 9H30 À 21H DU LUNDI AU VENDREDI

LUNDI

9h45 / 10h30
Réveil musculaire

12h30 / 13h15
Postur'Ball

17h25 / 18h10
Zumba Kids 4/7

18h15 / 19h00
Postur'Ball

19h00 / 19h45
Check Body/Cycling

19h45 / 20h30
Assouplissements

19h45 / 20h15
Abdo Hypopressif

MARDI

12h30 / 13h15
CAF

17h25 / 18h10
Zumba Kids 8/14

18h15 / 18h45
FA

18h45 / 19h45
Zumba

19h45 / 20h30
Yoga

20h30 / 21h00
Méditation

MERCREDI

9h45 / 10h45
Yoga

14h30 / 15h30
Zumba Kids 8/14

15h30 / 16h15
Zumba Kids 4/7

18h15 / 19h00
Aéro

19h00 / 19h45
CAF

19h00 / 19h45
CBU Balance

JEUDI

12h30 / 13h15
Check Body

18h15 / 19h00
Step

19h00 / 19h45
Abdo Hypopressif

19h45 / 20h30
Check body

VENDREDI

9h45 / 10h30
Réveil musculaire

12h30 / 13h15
Yoga

18h15 / 19h00
Interval Training

19h00 / 19h45
Control Stretch

SAMEDI

10h00 / 12h00
Gym d'entretien



Chaque jour,
SORTIR DE
sa zone de
CONFORT